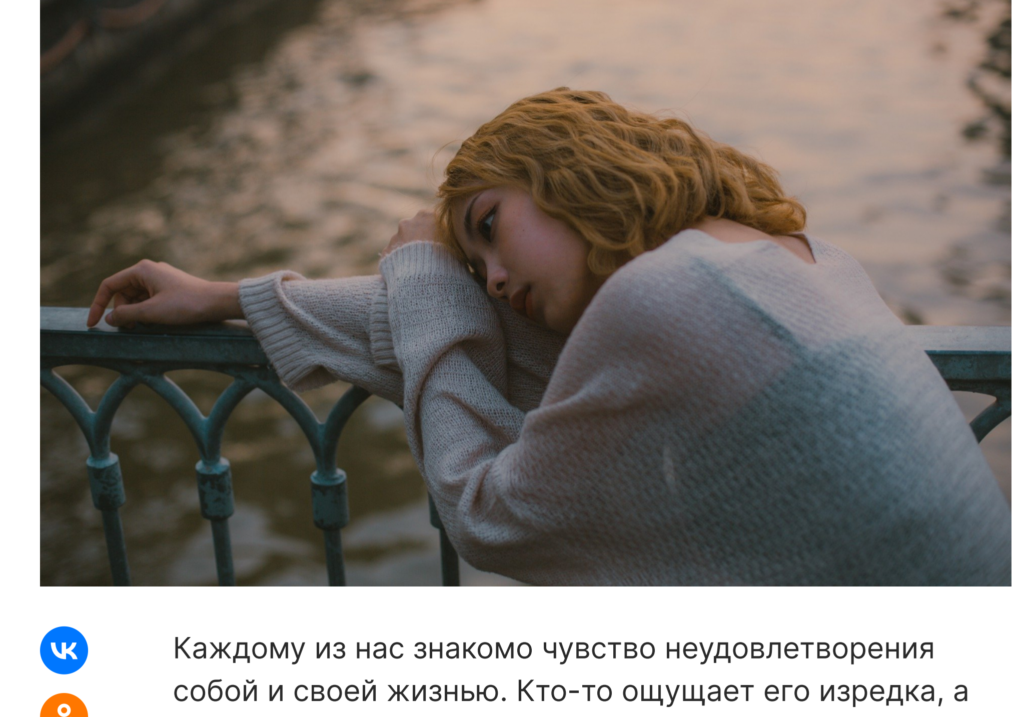
Общество 10.04.2021 в 09:00

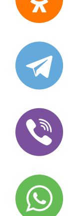
Неудовлетворенность жизнью

Почему нам порой кажется, что жизнь не удалась?

Текст: **Газета**

A- A+





Каждому из нас знакомо чувство неудовлетворения собой и своей жизнью. Кто-то ощущает его изредка, а кто-то регулярно, причем появление его никак не зависит от материального достатка и разного рода достижений. Что кроется за неудовлетворенностью и как оно делает нас несчастными, расскажет кандидат психологических наук Игорь Бадиев.

Удовлетворение

- Игорь Валерьевич, почему нас посещает чувство неудовлетворенности жизнью?

- Достаточно часто можно встретить людей, которые не удовлетворены своей жизнью, разочарованы в ней - тех, кто считает, что их жизнь чем-то плоха и не приносит радости и счастья. Каковы причины этого явления?

Давайте сначала разберемся, что такое удовлетворенность. Часто это понятие путают с удовольствием. Слова по смыслу и написанию очень похожи, имеют общее, связанное с удовлетворением потребностей. Когда человеческие потребности удовлетворяются, это вызывает положительные эмоции, или эмоции удовольствия.

Однако удовольствие и удовлетворение имеют существенное различие в своей сущности. Дело в том, что, когда говорим об удовольствии, мы имеем в виду определенное эмоциональное состояние, связанное с удовлетворением потребности. Как любое другое эмоциональное состояние, оно проходящее. То есть я могу получить удовольствие от чашечки кофе, от прогулки по лесу. То, что удовлетворяет мои текущие актуальные потребности. Получив это удовольствие, у меня возникают какие-то новые потребности, а это удовольствие проходит. Поэтому удовольствие – это, в первую очередь, эмоциональное состояние.

Что касается удовлетворенности, то это гораздо более сложное явление. Оно связано не столько с удовлетворением каких-то потребностей человека, сколько с достижением человеком определенных целей. Когда мы говорим об удовлетворенности, то она, с одной стороны, тоже переживается как некое эмоциональное состояние – мы достигли какой-то цели и удовлетворены. Далее ставим новые цели и, окрыленные, снова стремимся к их достижению, чтобы вновь почувствовать себя удовлетворенными.

Такое вот различие между удовольствием (оно непосредственно связано с удовлетворением потребностей) и удовлетворением (связано с достижением целей). Естественно, в момент переживания эти состояния очень похожи, мы иногда даже не можем отличить одно от другого. Если точнее, одновременно испытываем и удовольствие, и удовлетворение (когда дело касается сложных видов деятельности).

В удовольствии отказать

Однако, как любые другие эмоциональные состояния, удовольствие и удовлетворение могут генерализовываться, то есть расширяться, распространяться на множество различных ситуаций, сферы деятельности и на жизнь в целом. Тут, собственно говоря, и возникает феномен удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью. То есть не просто каким-то видом деятельности, не какими-то отдельными отношениями (семья, работа, друзья и т. д.), а в целом.

С чем бывает связан этот феномен? Здесь две группы причин: первая связана с отсутствием удовольствия, вторая – с отсутствием удовлетворения. То есть в первом случае неудовлетворенность (негативное отношение к собственной жизни) может быть связана с тем, что человек не получает удовольствия от жизни, своих активностей, отношений. Почему человек может не получать удовольствия? Здесь тоже есть два варианта: либо он не может получить его - это то, что мы можем назвать депрессия. Он не в состоянии получать удовольствие, это может быть связано, например, с нарушением работы эндокринной системы. У человека может быть ангедония – снижение или утрата способности получать удовольствие, сопровождающееся потерей активности в его достижении. Ему ничто не доставляет удовольствия.

- Это патология?

- Необязательно, но это достаточно серьезное нарушение. Это всегда симптом чего-то, бывает, что и серьезного заболевания, в том числе и депрессии.

Либо человек не умеет получать удовольствие. А это связано с определенным отношением к себе. Человек запрещает себе это.

- Бессознательно?

- Возможно, что сознательно или не вполне сознательно. Это может быть достаточно четкая, хорошо осознаваемая установка, что удовольствие – это праздность, и это плохо. Вот такая негативная установка по отношению к удовольствию как таковому. Или может быть связано с позицией жертвы, к примеру. Дескать, нужно принести себя в жертву родным и близким, чтобы им было хорошо, в ущерб себе. А если ты получаешь удовольствие, то тебя начинает мучить совесть и чувство вины за то, что ты, дескать, сейчас обделяешь близких людей, о которых должен заботиться.

- Почему человек не умеет получать удовольствие?

- Это, как правило, результат определенного воспитания, жизненного опыта, это то, откуда у нас берутся жизненные установки.

Это первый блок, связанный с удовольствием, удовлетворением потребностей. Здесь мы видим, что идет постоянная фрустрация собственных потребностей по тем или иным причинам.

Принятие прошлого

Второй блок связан с тем, что человек не получает удовлетворение от какой-либо деятельности, а, как мы выяснили, удовлетворение всегда связано с достижением цели. Здесь тоже можно выделить две линии. Первая причина связана с тем, что человек неправильно ставит цели – он не умеет это делать, потому никогда не достигает цели и от этого чувствует постоянную неудовлетворенность.

К примеру, человек хочет быть счастливым. Что такое счастье? Быть все время в радостном, хорошем настроении, чтобы у него всегда все было хорошо. Понятно, что это невозможно, это нереалистичная цель. Каждый раз, когда происходит что-то не очень хорошее, какие-то обычные жизненные неурядицы, они начинают восприниматься человеком как недостижение какой-то цели, неудача, крах и провал и выливаются в чувство неудовлетворенности.

Поэтому вроде бы все хорошо, но какие-то мелкие неурядицы просто-напросто начинают не то что выбивать из колеи, но по ним человек начинает оценивать всю свою жизнь в целом. Если я в плохом самочувствии - то несчастливый человек. Это то, как человек представляет себе свою жизнь и текущий момент, и в будущем.

Вторая причина неудовлетворенности может быть связана с тем, как человек оценивает свою прошлую жизнь. Какое бы прошлое ни было и какие бы события в прошлом мы ни переживали, любое событие можно рассмотреть, оценить и интерпретировать с различных точек зрения в том плане, какое значение имеет это событие лично для тебя.

Неудовлетворенность жизнью может быть очень тесно связана с тем, что человек оценивает свое прошлое через отрицание как негативный опыт. Для него прошлое – это то, чего лучше бы не было, что вызывает сожаление и другие негативные эмоции.

Негативное отношение к прошлому порой приводит к его отрицанию, этакая попытка забыть все, что было. Естественно, что такое отношение к прошлому не дает создать прочный фундамент для текущей жизни. Получается, что, когда ты отрицаешь прошлое, каждый раз как будто бы начинаешь все с нуля.

- Чем это опасно?

- Каждый раз начиная жизнь с нуля, у человека нет никакого продвижения, он не видит изменений, движения и прогресса. А если нет развития, то о достижении каких-либо жизненных целей, хоть самых нереалистичных и туманных, не может быть и речи. Нельзя достичь чего-то, не опираясь ни на что. Если ничего не меняется, не двигается, отсюда неудовлетворенность жизнью в целом. Наше прошлое – это тот самый фундамент, на котором мы развиваемся.

- Разъясните, почему нужно принимать свое прошлое?

- Потому что прошлое – это часть моей личности. Даже если хранит в себе ошибки. Конечно, очень легко принимать позитивные моменты, но наш опыт, жизнь складываются из всего, что мы переживали. И когда ты отрицаешь какой-то трудный, нехороший момент из своего прошлого, это ни что иное как отрицание части своей личности.

- Как это влияет на сегодняшний момент?

- Это выливается в непринятие себя. Многие личностные проблемы связаны как раз с этим.

Что делать?

Вот такие возможные причины, почему человек может чувствовать себя неудовлетворенным в жизни, не отдавая себе до конца отчета, почему так происходит. Чувствуя неудовлетворенность, он не понимает причины этого, поэтому не может   исправить.

- Как исправить положение?

- В каждом конкретном случае стоит разная задача. Либо это переосмысление и реинтерпретация прошлого, когда ты начинаешь иначе на него смотреть и по-другому к нему относиться, не отрицая, а принимая его. Либо научиться реалистично относиться к жизни, ставить достижимые цели и отслеживать их достижение. Либо научиться получать удовольствие от текущего момента, не испытывая чувства вины, принося себя в жертву. Либо разобраться со своим организмом, ведь причины неудовлетворенности могут скрываться в физиологии. Все это требует глубокой работы со специалистом.

Все эти четыре основные линии – не единственные причины, которые могут лежать в основе неудовлетворенности. Возможны различные вариации, сочетания, отдельные уникальные случаи. Вероятны комбинации – часто оказывается, что человек, который не умеет получать удовольствие, не умеет ставить цели и к своей прошлой жизни не очень хорошо относится.

Это основные возможные линии психотерапевтического и психокоррекционного воздействия специалиста, нежели руководство для самоанализа.

Беседовала Любовь Ульянова, «Номер один».
Вопросы психологу вы можете задать по адресу: pismo77@inbox.ru

ТЕГИ Советы психолога

Читайте также

В Улан-Удэ пройдет рейд по собакам
Заявки на отлов принимает оперативный штаб
14.02.2024 в 17:55

Жители Улан-Удэ жалуются на сильную сажу и копоть от котельных
На грязный воздух пожаловались жители военного городка в мкр. Дивизионный
14.02.2024 в 17:09

В Бурятии суд обязал власти района и нацпарка убрать 33 свалки
Сделать это надо в течение одного года
14.02.2024 в 16:48

Следующая новость

номер один _

Предложить новость

Следите за новостями в соцсетях:

Редакция сайта:
Тел.: +7 (3012) 297-046
Почта: info@gazeta-n1.ru

Реклама на сайте и в газете:
Тел.: +7 (3012) 297-057
Почта: gazeta-n1@yandex.ru

Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл №ФС77-62128 от 17.06.2015г. выдано СМИ GAZETA-N1.RU Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Главный редактор: А.А. Субботин
Учредитель: ООО “Тори-пресс”
Адрес: 670031 г. Улан-Удэ, ул. Терешковой, 7

Дизайн и разработка — **nanzat.ru**